

**Hubungan Antara Body Shaming Dan Kecemasan Sosial Pada Siswa
SMA Harapan 3**

**Mery Christine Lumban Gaol¹, Sabrini Mentari Rezeki², Siti Rahma
Aura³, Ade Intan Felicia Sianturi⁴, Achmad Irvan Dwi Putra⁵, Lusinta Rehna
Ginting⁶, Nurvica Sary⁷**

PUI-PT Personality Growth Center

**Email: merychristine39@gmail.com¹,
sabrinimentarirezeki159@unprimdn.ac.id², rahmaaura602@gmail.com³,
intansianturi28@gmail.com⁴, achmadirvandwiputra@unprimdn.ac.id⁵,
lusintarehnaginting@unprimdn.ac.id⁶, nurvicasary@unprimdn.ac.id⁷**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan body shaming terhadap kecemasan sosial pada siswa SMA Harapan 3. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Untuk pengambilan data, digunakan teknik disproportionate stratified random sampling. Penelitian ini menggunakan populasi 140 siswa dengan sampel 100 responden. Instrumen penelitian yang digunakan mencakup dua skala yakni skala kecemasan dengan 31 pernyataan dan reliabilitas 0,753 serta skala body shaming dengan 24 pernyataan dan reliabilitas 0,757. Pada hasil penelitian ditemukan semakin tinggi body shaming, semakin tinggi pula kecemasan yang dialami siswa. Dengan nilai product moment adalah 0,778 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan positif antara kedua variabel dengan tingkat hubungan yang signifikan yang termasuk pada kategori cukup kuat.

Kata kunci : Body shaming, kecemasan sosial, mahasiswa, metode kuantitatif, desain korelasional, pengambilan sampel acak bert stratified proporsional, skala kecemasan, reliabilitas, hubungan signifikan, SMA Harapan 3.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between body shaming and social anxiety in students of SMA Harapan 3. This study uses a quantitative method with a correlational design. For data collection, the disproportionate stratified random sampling technique was used. This study used a population of 140 students with a sample of 100 respondents. The research instrument used includes two scales, namely the anxiety scale with 31 statements and a reliability of 0.753 and the body shaming scale with 24 statements and a reliability of 0.757. The results of the study found that the higher the body shaming, the higher the anxiety experienced by students. With a product moment value of 0.778 with a significance value (p) of 0.000 ($p < 0.05$). This indicates a positive relationship between the two variables with a significant level of relationship which is included in the fairly strong category.

Keyword : Body shaming, social anxiety, students, quantitative method, correlational design, proportional stratified random sampling, anxiety scale, reliability, significant relationship, SMA Harapan 3.

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja ialah perpindahan pertumbuhan dari era kanak-kanak ke era dewasa. Pergantian pertumbuhan remaja dipengaruhi dengan perubahan biologis, kognitif, sosial, serta emosional. Masa remaja dibuktikan dengan tanggung jawab individu pada dirinya serta masyarakat. Meraih tanggung jawab pribadi ialah karakteristik era remaja yang diungkapkan lewat terbitnya aspek harga diri yang kental, ungkapan kegembiraan, serta keberanian yang tinggi. Transformasi yang dihadapi remaja ialah tanggung jawab masing masing dengan tujuan mengungkapkan dirinya dengan dewasa pada lingkungan sosial. Tetapi, proses pengekspresian dapat gagal pada sejumlah perkara, termasuk memandang tipe tubuh ideal (Novianti dkk., 2023). Sebelum perusahaan yang terdaftar di bursa saham dapat menerbitkan laporan keuangan tahunan mereka, auditor independen harus meninjau dan menyetujuinya. Terdapat batas waktu bagi auditor independen untuk menyerahkan temuan mereka agar audit tersebut dianggap selesai. Jangka waktu tersebut dikenal sebagai periode penundaan audit. Semakin lama audit delay, semakin lambat informasi keuangan sampai kepada pengguna laporan, yang dapat mempengaruhi persepsi pasar terhadap kinerja perusahaan.

Kecemasan sosial pada remaja adalah masalah umum yang dipicu oleh tekanan sosial, perubahan hormonal, dan pengalaman negatif. Kecemasan mampu mempengaruhi remaja dalam menghambat interaksi sosial, prestasi akademik, dan hubungan dengan orang lain. Hal ini menyebabkan ketakutan tidak rasional terhadap pandangan negatif orang lain. Remaja dengan yang memiliki masalah kesehatan mental terkait hal tersebut mungkin menghindari interaksi sosial, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan pembelajaran. Realita yang dihadapi remaja dapat berupa tekanan dalam mencapai prestasi akademik, perubahan fisik dan emosional pada remaja, faktor lingkungan, serta gangguan psikologis lainnya.

Keadaan semisal ini kerap kali menstimulasi hadirnya kecemasan di remaja, khususnya di remaja yang mempunyai rasa kurang percaya diri. Mayoritas individu merasa percaya diri, serta tidak merasa malu. Apabila kecantikan, perawatan tubuh, serta terkait kesehatan baik di pandangan orang lain. Persepsi secara umum seseorang hanya akan menerima seseorang jika memiliki bentuk tubuh yang 'ideal' juga berkaitan dengan rendahnya kepuasan terhadap tubuh. Individu merasa mendapat tekanan dari masyarakat untuk mencapai tubuh ideal dan cenderung memiliki kepuasan tubuh yang lebih rendah (Novianti dkk.,2023). Kecemasan selaku perasaan

yang tak tetap serta khawatir ke yang tak jelas yang mengakibatkan seseorang menjauhi orang lain sampai remaja yang memiliki harga diri rendah nantinya kurang percaya saat memandang dirinya sendiri serta bersandar ke penerimaan lingkungan sosialnya (Wijaya, 2021).

ZAP Beauty Index (2020) mengungkapkan bahwa 62,2% wanita Indonesia pernah mendapati body shamming, dengan alasan terbanyak karena dianggap terlalu berisi (47%), dan kulit berjerawat (36,4%), wajah tembem (28,1%), warna kulit tidak cerah (23,3%), serta badan teramat kurus (19,6%). Body shamming dapat berdampak buruk pada Kesehatan mental dan emosional korban, seperti tekanan psikologis, rendah diri, ketidakpuasan terhadap penampilan, gangguan makan, hingga menurunnya kualitas hidup. Laporan ini disusun oleh ZAP Clinic bekerja sama dengan MarkPlus, Inc. berdasarkan survey online terhadap 6.460 perempuan di Indonesia yang dilaksanakan pada Juli-September 2019 di 35 Kabupaten/Kota.

Selanjutnya melalui Kompas.com (2022) mengabarkan bahwa penelitian yang dilakukan menemukan bahwa kelas kecemasan di perempuan yang tergolong generasi milenial sejumlah 44,3% dan 52,3 % pada generasi Z. Sedangkan penelitian pada berita tersebut menemui pria yang tergolong generasi milenial mempunyai tingkat kecemasan sejumlah 37,6%. Dalam publikasinya, penyebab generasi milenial dan Z mudah mengalami kecemasan dikarenakan generasi tersebut lahir dan tumbuh bersama teknologi yakni tuntutan gaya hidup dan standart fisik yang sempurna ditampilkan pada media sosial.

Pada wawancara yang dilakukan pada siswa-siswi SMA Harapan 3, mereka terpengaruhi oleh sosial media yang menuntut mereka untuk menjadi tampilan yang sempurna secara fisik. Jika tidak, mereka akan menjadi bahan cemoohan di sekolah, ejekan atau cemoohan disekolah membuat para siswa cemas akan penampilannya serta menjadi 'galau' untuk bisa di terima di lingkungan sekitarnya. Mereka kerap kali merasa kurang percaya diri yang menimbulkan tekanan secara psikis pada dirinya. Siswa tersebut tidak ingin bergaul dengan teman-temannya bahkan merasa cemas akan kondisi yang dimilikinya atau merasa bahwa mereka tidak layak untuk diterima.

Kecemasan sosial ialah perasaan tak nyaman dengan adanya beberapa orang lain, yang kerap disertai oleh rasa malu, yang berciri dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan, serta kecondongan dengan tujuan menjauhi komunikasi sosial Gatria (2024). Ciri yang dialami oleh penderita gangguan kecemasan sosial adalah takut diawasi, dihakimi dan dipermalukan saat berada di situasi sosial serta dampak buruknya takut berbicara didepan umum yang mengakibatkan seseorang menjadi pusat perhatian. Kondisi saat hadirnya kekhawatiran yang tinggi pada keadaan sosial sampai menjadikan seseorang tadi mempunyai rasa cemas di situasi sosial.

Aspek kecemasan sosial menurut Fitria & Lestari, (2023) terdiri dari pertama 3 kekhawatiran terkait evaluasi negatif (*Social Fear Of Negative Evaluation*) sebagai perasaan khawatir akan dinilai dan diperhatikan setiap gerak-gerik yang dilakukan, terutama saat akan melakukan

atau mengatakan sesuatu yang memalukan. Kedua, penghindaran sosial serta rasa tertekan pada keadaan yang baru atau bersama orang asing (*Social Avoidance and Distress New*). Serta, penghindaran sosial juga rasa tertekan yang dialami bersama orang yang telah dikenal atau secara umum (*Social Avoidance and Distress General*).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial menurut Gatria (2024) terdiri dari tiga hal, yang pertama seseorang bisa mewarisi semua kerapuhan biologis dengan tujuan meningkatkan kecemasan atau kecondongan biologis dengan tujuan berperan amat terhambat secara sosial misalnya kejadian yang amat memunculkan stres, bisa jadi tidak bisa dikontrol serta maka nantinya memperbesar kerapuhan individu. Kedua, saat di kondisi stres, individu mungkin mendapati serangan panik dengan tiba tiba di sebuah keadaan sosial yang kemudian akan dihubungkan (dikondisikan) dengan sejumlah stimulus sosial. Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma secara langsung yang menimbulkan peringatan diri seseorang yang menderita suatu kejadian. Kecemasan lalu bertumbuh (terkondisi) pada sejumlah situasi sosial yang persis atau serupa. Pengalaman sosial yang traumatik bisa jadi pula melebar balik ke sejumlah era sulit di masa kanak kanak. Pengalaman ini bisa menghadirkan kecemasan sosial serta panik yang dihadirkan ulang pada sejumlah situasi sosial di masa depan. Body shaming yang di lakukan oleh lingkungan menimbulkan kesan traumatik pada siswa, hal ini mengakibatkan terjadi kecemasan sosial pada siswa akan penampilannya, yang menuntut mereka harus selalu sempurna

tampilan secara fisik agar dapat setara dengan teman-teman seusianya.

Menurut Ariviana (2021) menjelaskan bahwa body shaming adalah pelecehan yang berkaitan dengan penampilan memanfaatkan bahasa yang tidak pantas yang mengarah ke paras badan. Menurut Nuryuliza dkk., (2024) kondisi semisal ini yang kerap membuat individu tidak bisa menerima keadaan tubuhnya dengan apa adanya sampai body image-nya menjadi negatif. Body shaming merupakan perlakuan ketika kekurangan seseorang dinilai selaku sesuatu yang buruk oleh orang lain berdasarkan tampilan badannya dan tergolong kekerasan verbal berupa ucapan menyakitkan atau mempermalukan yang berdampak pada kondisi psikologis korban (Rusyda dkk.,2022). Terdapat segi positif dari perlakuan body shaming yakni dengan membenahi citra individu apabila disupport dengan mekanisme koping yang sesuai atau positif, tetapi apabila mekanisme koping yang tercipta itu negatif maka nantinya memperparah psikis dari 4 korban. Sejumlah kasus terkait social anxiety ini tinggi ada di umur anak serta remaja pula. Survei nasional terkait kesehatan mental remaja yang disebabkan body shaming.

Aspek dari body shaming menurut Gilbert dan Miles (dalam Fauziah, 2022) meliputi aspek kognitif yakni yaitu pandangan pada tubuh, perasaan menarik atau tak menarik, kenyamanan pada semua penampilan. Kedua, orientasi penampilan yaitu yaitu memperkirakan perhatian individu pada penampilan serta upaya inidividu dengan tujuan membenahinya. Ketiga, kepuasan pada bagian badan (body area satisfaction) misalnya muka, rambut, paha, pinggul,

kaki, pinggang, perut, berat badan maupun tinggi badan. Juga, pengelompokan size badan (self-classified weight) adalah cara individu melihat, mempersepsi, serta menilai berat badannya.

Penelitian yang dilakukan penelitian Pitayanti (2021), tentang korelasi body shaming dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN Tegalombo menemukan di mana hadirnya korelasi body shaming dengan kecemasan sosial dengan keeratan jalinan antara dua variabel tergolong di kategori sedang. Temuan statistik Product Moment didapatkan nilai p value sejumlah $0,012 < 0,05$ serta nilai $r = 0,833$, nilai ini dirangkum bahwa ada korelasi antara body shaming dengan kecemasan sosial remaja. Kecemasan sosial ialah termasuk efek dari perlakuan body shaming sampai dibutuhkan perhatian untuk remaja serta seluruh pihak yang ada di sekeliling remaja pada perlakuan body shaming, bias menyikapi dampak yang dihadirkan kecemasan sosial yang berlangsung pada pergaulan. Juga, tidak mengakui perlakuan body shaming selaku perkara yang dinilai remeh serta butuh pengawasan agar tak dijadikan selaku suatu kebiasaan di kehidupan keseharian.

Penelitian selanjutnya oleh Joae dkk., (2024) memanfaatkan sketsa analitik serta pendekatan cross sectional pada 200 mahasiswa tahun pertama Universitas Sari Mulia yang ditentukan dengan metode proportional random sampling memanfaatkan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Temuan uji reliabilitas alpha Crobach dikatakan reliabel dengan nilai 0,79. Hipotesis dianalisis dengan uji chi square. Mayoritas mahasiswa baru Universitas Sari Mulia

Banjarmasin pernah mendapati body shaming sejumlah 112 orang (52%), menemui kecemasan tingkat ringan sejumlah 121 orang (60,5%).

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah adanya hubungan positif dan signifikan antara body shaming dengan kecemasan sosial dengan asumsi bahwa bertambah tinggi body shamming maka bertambah tinggi kecemasan sosial pada siswa SMA Harapan 3. Dan begitu pula bertambah rendah body shamming yang dihadapi siswa nantinya bertambah rendah kecemasan sosial pada siswa SMA Harapan 3. Berdasarkan uraian diatas maka 5 peneliti mengangkat judul “Hubungan Antara Body shaming dan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMA Harapan 3”.

Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah di riset ini yakni “bagaimana hubungan body shaming terhadap kecemasan sosial pada siswa SMA Harapan 3?”

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilaksanakannya riset ini yakni melihat bagaimana hubungan body shaming terhadap kecemasan sosial pada siswa SMA Harapan 3.

Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapatkan dari studi ini yakni: a. Manfaat bagi Siswa Riset ini kelak akan berperan sebagai bahan masukan dan menjadi edukasi mengenai kecemasan yang dihadapi siswa serta tindakan pencegahan guna mengatasi permasalahan body shaming yang dialami siswa b. Manfaat bagi sekolah Riset ini

diinginkan bisa menghadirkan pengetahuan atau masukan khususnya pihak sekolah untuk dapat mengatasi masalah terkait dengan kecemasan sosial dan body shaming di lingkungan sekolah.

c. Manfaat bagi Universitas Hasil studi ini diinginkan bisa dimanfaatkan selaku rujukan atau sumber data di riset selanjutnya mengenai hubungan Body shaming dengan kecemasan sosial pada siswa serta sebagai bentuk kontribusi universitas terhadap sekolah maupun siswa di SMA Harapan 3.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah body shamming dan variable terikatnya adalah kecemasan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian inferensial, yaitu pendekatan yang bermaksud dengan tujuan menguji pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat melalui uji hipotesis Azwar (2016). Sementara rancangan studi yang dimanfaatkan ialah descriptive correlational design, yakni rancangan studi yang bermaksud mengerti hubungan antara dua variabel dan bisa memperhitungkan serta mendeskripsikan suatu korelasi dari dua variabel yang sudah ditetapkan.

Lokasi pelaksanaan penelitian ini berada di SMA Harapan 3 Medan yang beralamat di Jl. Karya Wisata No.31, Deli Tua, Kec. Namorambe, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Penelitian ini dimulai sejak November 2025 hingga selesai.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Harapan 3. Metode pengambilan sampel yang dimanfaatkan ialah proportionate stratified random sampling dengan metode probability sampling yang mengklasifikasikan populasi pada sejumlah strata berlandaskan ciri khusus, lalu mengambil sampel dengan proporsional dari setiap strata dan dipilih

secara acak (Subhaktiyasa, 2024). Jumlah populasi sebanyak 140 siswa, sedangkan sampel ditetapkan memanfaatkan rumus dari Isaac dan Michael sampai didapatkan 100 responden. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah: (1) merupakan siswa aktif di SMA Harapan 3 (2) mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah tersebut.

**Tabel 2.1 Jumlah Populasi dan Sampel
pada SMA Harapan 3**

No	Kelas	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1	X-A	18	$18/140 \times 100 = 13$
2	X-B	17	$17/140 \times 100 = 12$
3	X-D	18	$18/140 \times 100 = 13$
4	X-E	17	$17/140 \times 100 = 12$
5	XI A	18	$18/140 \times 100 = 13$
6	XI B	18	$18/140 \times 100 = 13$
7	XI C	17	$17/140 \times 100 = 12$
8	XI D	17	$17/140 \times 100 = 12$
		140	100

Sumber: SMA Harapan 3, 2024

Untuk mengukur tingkat kecemasan sosial, digunakan skala Likert yaitu Skala pengukuran yang digunakan untuk mengetahui tingkat persetujuan responden oada suatu pernyataan dengan menggunakan pilihan jawaban berjenjang yang memiliki skor tertentu Syofian dkk., (2015). Ada 2 jenis pernyataan dalam penggunaan skala Likert, yakni positif (favorable) dan negatif (unfavorable). Pernyataan negatif diberi empat pilihan respon: sangat sesuai (SS) dengan skor 1, sesuai (S) skor 2, tidak sesuai (TS) skor 3,

serta sangat tidak sesuai (STS) skor 4. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan aspek kecemasan sosial dari penelitian oleh Fitria & Lestari (2023), dengan desain blue print yang telah disesuaikan.

Tabel 2.2 *Blueprint* Kecemasan Sosial

Kece- masan Sosial	Aspek	Favor- able	Unfavor- able	Jumla- h Item
	Evaluasi Negatif	1,2,3	21,22,	16 Item
		4,5	23,24,25	
		6,7,8	26,27,28	
	Penghindar- an Situasi sosial terhadap orang asing	9,10	29,30	14 Item
		11,12	31,32,33	
		13,14, 15	34,35	
	Penghindar- an sosial dan rasa tertekan	16,17, 18	36,37,38	10 Item
19,20,		39,40		
				40 Item

Sumber: Data diolah, 2024

Skala body shaming memanfaatkan pengukuran skala likert yang mencakup 2 pernyataan sikap, yakni favorable dan unfavorable nantinya dihadirkan 4 kontinum, yakni sangat sesuai (SS) bernilai 1, sesuai (S) bernilai 2, tidak sesuai (TS) bernilai 3, serta amat tidak sesuai (STS) dengan score 4 berdasarkan aspek body shaming menurut Fauziah (2022) dengan blueprint sebagai berikut:

Tabel 2.3 *blueprint* body shaming

Body shami ng	Aspek	Favora ble	Unfavora ble	Jumlah Item
	Evaluasi penampilan	1,2	21,22	8 Item
		3,4	23,24	
	Orientasi penampilan	5,6	25,26	8 Item
		7,8	27,28	
	Kepuasan terhadap bagian tubuh	9,10	29,30	8 Item
		11,12	31,32	
	Kecemasan menjadi buruk	13,14	33,34	8 Item
		15,16	35,36	
	Pengkategorian tubuh	17,18	37,38	8 Item
19,20		39,40		
				40 Item

Sumber: Data diolah, 2024

Pada penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian sangat penting untuk memastikan data yang diperoleh akurat dan dapat dipercaya. Maka, butuh dilaksanakan pengujian pada validitas dan reliabilitas instrumen sebelum digunakan dalam penelitian. Validitas merupakan tingkat ketepatan dan kecermatan suatu instrumen dalam mengukur sesuatu yang semestinya diukur. Instrumen dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi jika mampu menghadirkan temuan yang selaras dengan tujuan pengukuran, sedangkan validitas yang rendah menghasilkan data yang tidak relevan Azwar (dalam Roflin dkk., 2021). Sementara itu, uji reliabilitas digunakan dengan tujuan mengukur kelas konsistensi atau kestabilan suatu instrumen saat mengukur variabel yang sama. Instrumen dinyatakan reliabel jika menghasilkan data yang konsisten, baik pada waktu maupun kondisi yang berbeda Sugiyono” (dalam Wisamsur dkk., 2024). Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan metode statistik kuantitatif korelasional. Setelah seluruh data terkumpul, langkah analisis dimulai dengan mengelompokkan data berdasarkan variabel, menyajikannya dalam bentuk tabulasi, kemudian dilakukan perhitungan dengan tujuan menjawab rumusan masalah juga menguji hipotesis yang sudah dirumuskan (Sofwatillah dkk.,2024). Semua proses analisis data dilaksanakan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 19.

Selanjutnya, uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah nilai rata-rata, median, dan modus berada pada posisi yang sama atau mendekati, serta sebagian besar data terkonsentrasi di sekitar nilai tengah (Sintia dkk.,2022). Pada studi ini,

uji normalitas memanfaatkan teknik One Sample Kolmogorov-Smirnov Test dan data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$. Uji ini dilakukan pada data variabel body shaming sebagai variabel bebas dan kecemasan sosial sebagai variabel terikat (Khairinal, 2019). Berlandaskan temuan uji normalitas yang membuktikan bahwa data berdistribusi normal, maka teknik analisis yang dimanfaatkan dalam menguji korelasi antara kedua variabel ialah korelasi Pearson Product Moment Pearson (dalam Sugiyono, 2017). Analisis ini digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah korelasi linier antara variabel body shaming sebagai variabel bebas dan kecemasan sosial sebagai variabel terikat, dengan syarat data berdistribusi normal (Priyatno, 2018).

Pengujian linearitas dilaksanakan dengan tujuan apakah variabel bebas (X) serta variabel terikat (Y) memiliki korelasi linear atau tidak (Roy, 2024). Uji ini menjadi salah satu syarat dalam analisis regresi linier dan bertujuan untuk memastikan apakah hubungan antara variabel kecemasan sosial dan body shaming bersifat linear secara signifikan, uji linearitas dilaksanakan memanfaatkan fitur Test for Linearity di perangkat lunak SPSS dengan tingkat signifikansi 0,05. Jika nilai (signifikansi) $< 0,05$, maka kedua variabel dikatakan mempunyai hubungan linear (Ghozali, 2019).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Uji Coba Kuesioner

1. Pelaksanaan uji coba Pengerjaan uji coba, berlangsung di tanggal 16 Mei 2025

di SMA Dharamawangsa Medan. Penelitian ini melibatkan responden 100 siswa-siswi pada Kelas X dan XI, penyebaran kuisioner dilakukan secara langsung dalam kelas dengan menggunakan dua skala yakni: a. Skala Kecemasan Sosial Skala kecemasan sosial memiliki jumlah item sebanyak 40 item diuji validitasnya dengan bantuan software IBM SPSS 19. Terdapat 31 aitem yang valid dari 40 aitem. Aitem yang shahih ialah nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 29, 21, 23, 26, 27, 29, 30, 32, 33, 34, 37, 38 dan 40 Validitas di uji dengan metode korelasi Corrected Item Total, dimana item dianggap valid jika nilai $r \geq 0.30$ dengan rentang nilai r antara 0,300 hingga 0.752. Maka adapun aitem yang tidak shahih adalah nomor 17, 22, 24, 25, 28, 31, 35, 36 dan 39. Sementara untuk uji reliabilitas pada skala kecemasan sosial adalah sebesar 0.753. Oleh karena ini, skala dinilai memenuhi syarat untuk dipakai menggunakan data dalam penelitian.

Tabel 3.1 Rincian Butir Pernyataan Skala Kecemasan Sosial yang Sahih dan Gugur

Aspek Kecemasan Sosial	Favorable		Unfavorable		Jumlah Item Sahih
	Sahih	Gugur	Sahih	Gugur	
Evaluasi Negatif	1,2,3,4,5,6,7,8	0	21,23,26,27	22,24,25	12
Penghindaran Situasi sosial terhadap orang asing	9,10,11,12,13,14,15	0	29,30,32,33,34	28,31,35	12
Penghindaran sosial dan rasa tertekan	16,18,19,20	17	37,38,40	36,39	7

Total	19	1	12	7	31
-------	----	---	----	---	----

b. Skala Body Shaming Skala body shaming memiliki jumlah item sebanyak 40 item diuji validitasnya dengan bantuan software IBM SPSS. Terdapat 24 aitem yang valid dari 40 aitem. Aitem yang shahih adalah nomor 1, 5, 6, 10, 11, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 35, 26, 37, 38, 39 dan 40. Validitas uji dengan metode korelasi Corrected Item Total, dimana item dianggap valid jika nilai $r \geq 0.30$ dengan rentang nilai r antara 0.304 hingga 0.776. Maka adapun aitem yang tidak shahih adalah nomor 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 20, 23, 29, 33 dan 34. Sementara untuk uji reliabilitas pada skala body shaming adalah sebesar 0.757. Oleh karena ini, skala dinilai memenuhi syarat untuk dipakai menggunakan data dalam penelitian.

Tabel 3.2 Rincian Butir Pernyataan Skala *Body Shaming* yang Sahih dan Gugur

Aspek <i>Body Shaming</i>	Favorable		Unfavorable		Jumlah Item Sahih
	Sahih	Gugur	Sahih	Gugur	
Evaluasi penampilan	1	2,3,4	21,22,24	23	4
Orientasi penampilan	5, 6	7,8	25,26,27,28	0	6
Kepuasan terhadap bagian tubuh	10,11	9,12,13,14	30,31,32	29, 33,34	5
Pengkategorian tubuh	17,18,19	15,16,20	35,36,37,38,39,40	0	9
Total	8	12	16	4	24

B. Hasil Pelaksanaan Penelitian

Kuesioner Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2025 dengan melibatkan 100 siswasiswi SMA Harapan 3, Berdasarkan perhitungan jumlah sampel pada bab metodologi penelitian, jumlah minimal sampel yang dibutuhkan adalah 100 responden. Pengambilan data dilakukan secara langsung dikelas menggunakan kuesioner untuk mengukur kecemasan dan body shaming pada subjek penelitian. Baik skala kecemasan 31 aitem dan body shaming 24 aitem. Skala ini telah direkonstruksi untuk disesuaikan dengan kebutuhan penelitian, detailnya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.3 Penomoran Baru Skala Kecemasan Sosial Setelah di Uji Coba

Variabel	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah Item
Kecemasan Sosial	Evaluasi Negatif	1,2,3,4,5,6,7,8	21,23,26,27	12
	Penghindaran Situasi sosial terhadap orang asing	9,10, 11, 12, 13, 14, 15	29,30,32,33,34	12
	Penghindaran sosial dan rasa tertekan	16,18,19,20	37,38,40	7
Total		19	12	31

Tabel 3.4 Penomoran Baru Skala *Body Shaming* Setelah di Uji Coba

Varia bel	Aspek	Favora ble	Unfavorable	Juml ah Item
Body Shami ng	Evaluasi penampila n	1	21,22,24	4
	Orientasi penampila n	5,6	25,26,27,28	6
	Kepuasan terhadap bagian tubuh	10,11	30,31,32	5
	Pengkateg orian tubuh	17,18, 19	35,36,37,38,3 9,40	9
Total		8	16	24

C. Data Hasil Penelitian Analisis

Data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif statistik yang digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik data penelitian, dengan tujuan menggeneralisasikan kesimpulan. Analisis ini memberikan gambaran tentang variabel-variabel yang diteliti, termasuk nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata serta standart deviasi. Selanjutnya dengan tujuan uji korelasi atau hubungan antara 2 variabel tadi memanfaatkan metode korelasi Corelation Product Moment dengan bantuan software IBM SPSS. Teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara body shaming dan kecemasan pada Siswa-siswi SMA Harapan 3 Medan.

1. Deskripsi Data Hipotetik dan Empirik
 Kecemasan Sosial Skala kecemasan sosial terdiri dari 31 butir pernyataan dengan empat pilihan jawaban yang masing-masing memiliki skor antara 1 hingga 4, sehingga diperoleh rentang skor minimum sebesar 31 dan maksimum sebesar 124.

Berdasarkan perhitungan hipotetik, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar $M=77.5$ dengan standar deviasi sebesar $SD=15.5$. Sementara itu, berdasarkan data empiris, skala kecemasan interpersonal menunjukkan nilai rata-rata sebesar $M=78.39$ dengan standar deviasi sebesar $SD=13.872$.

Tabel 3.5 Perbandingan data Empirik dan Hipotetik Kecemasan Sosial

Varia bel	Empirik			SD	Hipotetik			S D
	M in	M ax	M ea n		M in	M ax	M ea n	
Kece masa n Sosial	4 1	11 0	78, 39	13. 872	3 1	12 4	77, 5	1 5, 5

Hasil analisis skala kecemasan menunjukkan nilai rata-rata empiris $M=78.39$ lebih tinggi dari data hipotetik $M=77.5$. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan pada subjek penelitian cenderung berada pada kategori tinggi. Tiga kategori subjek penelitian adalah rendah, sedang dan tinggi. Klasifikasi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.6 Kategorisasi Data Kecemasan Sosial

$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 62$	Rendah
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (+1\sigma)$	$62 \leq X < 93$	Sedang
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 93$	Tinggi

Kategori skor pada Tabel 3.6 disusun berdasarkan nilai rata-rata (mean) serta standar deviasi (SD) hipotetik dengan memanfaatkan rumus $\mu \pm 1\sigma$. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh batas bawah sebesar 62 ($\mu - 1\sigma$) dan batas atas

sebesar 93 ($\mu + 1\sigma$). Dengan demikian, kategori skor dikelompokkan jadi tiga, yakni kategori rendah ($X < 62$), kategori sedang ($62 \leq X < 93$), dan kategori tinggi ($X \geq 93$).

Tabel 3.7 Kategorisasi skor Kecemasan Sosial

Pedom	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < (M-S.D)$	$X < 62$	Rendah	10	10%
$(M-S.D) \leq X < (M-S.D)$	$62 \leq X < 93$	Sedang	75	75%
$X \geq (M-S.D)$	$X \geq 93$	Tinggi	15	15%

Tabel 3.7 menunjukkan bahwa skor kecemasan sosial pada siswa terbagi dalam tiga kategori, yaitu rendah ($X < 62$), sedang ($62 \leq X < 93$), dan tinggi ($X \geq 93$). Berdasarkan hasil perhitungan, sebanyak 10 responden (10%) terletak di kategori rendah, 75 responden (75%) di kategori sedang, serta 15 responden (15%) pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori kecemasan sedang, yang berarti sebagian besar responden masih merasakan gejala kecemasan sosial seperti rasa gugup, takut dinilai negatif, atau tidak percaya diri ketika berinteraksi, namun belum pada tingkat yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Dominasi tingkat kecemasan sedang dapat disebabkan oleh karakteristik masa remaja yang masih dalam tahap penyesuaian diri terhadap

lingkungan sosial dan pencarian jati diri. Pada masa ini, individu cenderung lebih peka terhadap penilaian sosial dan memiliki kebutuhan kuat untuk diterima oleh teman sebaya.

2. Deskripsi Data Hipotetik dan Empirik Body Shaming Skala body shaming terdiri dari 24 butir pernyataan dengan empat pilihan jawaban yang memiliki nilai antara satu hingga empat. Dengan demikian rentang skor minimum dan maksimum adalah 24 hingga 96. Skor rata-rata (mean) yang diharapkan (hipotetik) sebesar $M=60$. Sedangkan standar deviasi hipotetik dalam penelitian ini sebesar $S.D=12$. Kuesioner pada skala body shaming interpersonal diperoleh skor rata-rata (mean) empiris sebesar $M=67.47$ dengan standar deviasi sebesar $S.D=12.614$.

Tabel 3.8 Perbandingan data empiric dan hipotetik *Body Shaming*

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Body shaming	33	94	67.47	12.614	24	96	60	12

Hasil analisis skala body shaming menunjukkan nilai rata-rata empiris $M=67.47$ lebih tinggi dari data hipotetik $M=60$. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat body shaming pada subjek penelitian cenderung berada pada kategori tinggi. Tiga kategori subjek penelitian adalah rendah, sedang dan tinggi. Klasifikasi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 3.9 Kategorisasi data *Body Shaming*

$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 48$	Rendah
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$48 \leq X < 72$	Sedang
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 72$	Tinggi

Kategori skor pada tabel 3.9 disusun berdasarkan nilai rata-rata (mean) serta standar deviasi (SD) hipotetik dengan memanfaatkan rumus $\mu \pm 1\sigma$. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh batas bawah sebesar 48 ($\mu - 1\sigma$) dan batas atas sebesar 72 ($\mu + 1\sigma$). Dengan demikian, kategori skor dikelompokkan ke 3, yakni kategori rendah ($X < 48$), kategori sedang ($48 \leq X < 72$), dan kategori tinggi ($X \geq 72$).

Tabel 3.10 Kategori Skor *Body Shaming*

Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < (M - S.D)$	$X < 48$	Rendah	6	6,3%
$(M - S.D) \leq X < (M + S.D)$	$48 \leq X < 72$	Sedang	60	60%
$X \geq (M + S.D)$	$X \geq 72$	Tinggi	34	33,8%

Tabel 3.10 menunjukkan bahwa skor body shaming diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu rendah ($X < 48$), sedang ($48 \leq X < 72$), dan tinggi ($X \geq 72$). Sebanyak 6 responden (6,3%) terletak di golongan rendah, 60 responden (60%) di golongan sedang, dan 34 responden (33,8%) di golongan tinggi. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa tingkat body shaming yang dialami masih berada pada level menengah.

3. Uji Asumsi Penelitian Uji asumsi dilakukan untuk memastikan bahwa data yang dimanfaatkan valid, andal serta hasil

estimasi bisa dipercaya. Pada penelitian ini uji asumsi yang digunakan meliputi uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis.

a. Hasil Uji Normalitas Uji normalitas dilakukan dengan tujuan memastikan apakah data yang digunakan berdistribusi normal. Kriteria yang digunakan adalah data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) > 0.05 , dan tidak normal jika nilai signifikansi (p) < 0.05 .

Tabel 3.11 Hasil Uji Normalitas Kecemasan Sosial dan *Body Shaming*

Variabel	SD	Sig. (p)	P	Keterangan
Kecemasan Sosial	2.932	0.200	$P > 0.05$	Berdistribusi Normal
<i>Body Shaming</i>	7.425	0.200	$P > 0.05$	Berdistribusi Normal

Pada studi ini, uji normalitas dilakukan memanfaatkan metode Kolmogorov-Smirnov untuk kedua variabel. Hasilnya menunjukkan bahwa variabel kecemasan sosial berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi (Sig.) sejumlah 0.200 yang semuanya tambah besar dari 0.05, Begitu juga pada variabel body shaming berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi (Sig.) senilai 0.200 yang tambah kecil dari 0.05. Hasil uji normalitas membuktikan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal, dengan menggunakan metode uji dua arah (2 tailed).

b. Hasil Uji Linearitas Uji linearitas bermaksud dengan tujuan menetapkan apakah hadir korelasi linear yang signifikan antara dua variabel atau lebih yang tengah diteliti. Pada konteks hubungan antara kecemasan sosial dan body shaming, korelasi dinilai linear apabila nilai $p < 0.05$. Tabel 3.12 menunjukkan bahwa kedua variabel tadi mempunyai korelasi linear dengan nilai signifikansi sejumlah 0.000. Maka, uji linearitas memenuhi persyaratan yaitu adanya hubungan yang linear.

Tabel 3.12 Hasil Uji Linearitas Kecemasan Sosial dan Body Shaming

Variabel	F	Sig. (p)	Keterangan
Body Shaming dan Kecemasan sosial	72.036	0.000	Terdapat Hubungan linear

c. Hasil Uji Hipotesis Uji hipotesis dilaksanakan dengan tujuan menentukan apakah ada korelasi antara body shaming dan kecemasan sosial.

Tabel 3.13 Hasil Uji Hipotesis Kecemasan Sosial dan Body Shaming

Variabel	Product moment Correlation (r_s)	Sig. (p)
Kecemasan sosial dan Body Shaming	-0.655	0,000

Berdasarkan tabel diatas, analisis korelasi menunjukkan koefisien korelasi (r_s) product moment adalah -0.655 dengan nilai signifikansi (p) senilai 0.000 ($p < 0,05$). Perkara ini membuktikan hadirnya jalinan negatif yang signifikan antara body shaming dan kecemasan sosial. Nilai koefisien tersebut menampilkan bahwa korelasi antara kedua variabel berada pada kategori negatif.

Tabel 3.14. Hasil uji sumbangan efektif
 Berikut data hasil sumbangan efektif dari variabel body shaming dengan kecemasan sosial:

R	R Square	Sumbangan efektif
-0.655	0.429	42.9%

Berlandaskan temuan analisis korelasi antara body shaming dengan kecemasan sosial, diketahui didapatkan koefisien korelasi product moment sejumlah -0.655 dengan signifikan senilai 0.000 ($p < 0,05$) yang menunjukan ada hubungan antara body shaming dengan kecemasan sosial. Maknanya bertambah besar body shaming maka bertambah kecil kecemasan sosial. Sebaliknya bertambah kecil body shaming, maka bertambah besar kecemasan sosial. Selanjutnya, diketahui bahwa nilai R Square adalah 0.429, menunjukkan bahwa variabel yang tidak termasuk dalam penelitian ini menyumbang 57.1% dari total body shaming dengan kecemasan sosial yang menyumbang 42.9% dari penyebabnya.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 100 responden di SMA Harapan 3, diperoleh

bahwa tingkat kecemasan sosial para siswa bervariasi. Namun sebagian besar responden, yaitu sebanyak 75 responden (75%) berada pada kecemasan sosial kategori sedang. Sementara siswa lainnya, sebanyak 10 responden (10%) kecemasan sosial rendah dan 15 responden (15%) pada kecemasan sosial tinggi. Temuan hasil ini mengindikasikan bahwa para siswa telah mengalami gejala kecemasan sosial yang cukup nyata dalam kehidupan sehari-hari meskipun kategorinya belum berada pada kategori tinggi. Kategori sedang menunjukkan adanya rasa khawatir, ketakutan, ketegangan ataupun rasa tidak nyaman yang cukup sering dialami dan dapat berpotensi meningkat apabila tidak dikelola dengan baik. Kondisi ini dipengaruhi oleh tekanan akademik, sosial, dan kekhawatiran terhadap penilaian lingkungan. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Nathalya dkk., (2025) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial diantara siswa SMA berada pada tingkat sedang ataupun mild-moderate saat mereka mengalami perubahan kebiasaan seperti jarak fisik semasa pandemi. Penelitian oleh Cao dkk., (2025) juga mendukung temuan ini yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada siswa SMA juga berkaitan dengan faktor psikososial lainnya seperti perbandingan sosial dan dukungan sosial.

Hasil yang didapatkan untuk variabel body shaming pada para siswa juga sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 60 responden (60%). Sementara siswa lainnya, sebanyak 6 responden (6,3%) pada kategori rendah dan 34 responden (33,8%) pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa pengalaman atau persepsi terhadap komentar negatif mengenai kondisi bentuk

tubuh masih cukup sering didapatkan oleh para siswa SMA. Kategori sedang ini menunjukkan paparan evaluasi negatif terhadap penampilan fisik berpotensi memengaruhi cara individu memandang dan menilai dirinya sendiri yang tidak jarang dapat menyebabkan rasa tidak puas dengan diri sendiri. Individu yang merasa tubuhnya dinilai secara negatif cenderung mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap penerimaan sosial, yang merupakan salah satu karakteristik utama dari kecemasan sosial karena merasa takut akan evaluasi negatif terhadap penampilan telah terbukti berkontribusi terhadap peningkatan respons kecemasan pada remaja (Zhou & Li, 2025). Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat berkembang menjadi rasa tidak aman dan ketakutan akan penolakan dalam lingkungan, sehingga memperkuat respons kecemasan dalam situasi sosial. Penelitian oleh Yi-ting dan Xian, (2025) juga menunjukkan bahwa body dissatisfaction (ketidakpuasan tubuh) berkaitan dengan gejala kecemasan dan gangguan makan pada remaja, sehingga hal ini memperlihatkan bahwa ketidakpuasan tubuh memiliki dampak psikologis yang besar. Hasil analisis terhadap variabel bebas dan variabel terikat menampilkan hasil yang sama yaitu berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan keterkaitan diantara keduanya dalam dinamika psikologis jiwa. Kondisi ini memperlihatkan bahwa pengalaman body shaming dan tingkat kecemasan sosial bukanlah fenomena yang berdiri sendiri dan berpotensi saling berkaitan dalam konteks interaksi dalam lingkungan sosial. Maka dari itu, dengan tujuan menguji hipotesis riset korelasi antara kedua variabel tadi dikerjakanlah uji korelasi. Temuan uji korelasi Product

Moment ditemui $p\text{-value}=0,000$ yang maknanya hadir jalinan signifikan antara body shaming dengan kecemasan sosial pada siswa-siswi SMA Harapan 3.

Hasil yang signifikan antara kedua variabel tersebut tidak saling mendukung dengan nilai korelasi sebesar $r_s = -0.655$ yang menunjukkan bahwa hubungan antara body shaming dan kecemasan sosial berada pada kategori negatif. Artinya, semakin sering siswa mendapatkan komentar negatif terhadap kondisi tubuh mereka, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami rasa cemas dalam lingkungan sosial. Hal ini berbanding terbalik dengan hipotesis, pada hipotesis menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan yang positif sedangkan ketika penelitian dilakukan hasil dari hipotesis pada kedua variabel hubungannya negatif, hal ini didukung oleh adanya teori kognitif dari Clark & Beck, (dalam Chand dkk., 2023) emosi dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan peristiwa tersebut melalui proses berpikir. Dalam konteks body shaming, tidak semua siswa menginternalisasi body shaming secara negatif, sehingga individu dengan pola pikir adaptif cenderung tidak mengalami peningkatan kecemasan sosial. Mereka tidak menganggap komen negatif sebagai kebenaran tentang diri mereka, melainkan melihatnya sebagai opini orang lain yang tidak menentukan nilai diri. Mereka juga tidak menjadikan komentar tersebut sebagai standar pribadi. Cara berpikir seperti ini dapat mencegah munculnya pikiran otomatis negatif yang sering menjadi pemicu kecemasan sosial. Akibatnya, individu tidak merasa takut secara berlebihan di penilaian sosial serta tetap mampu berkomunikasi dengan orang

lain secara normal. Maka, meskipun body shaming yang dialami cukup tinggi, tingkat kecemasan sosial tetap rendah jika individu mampu menafsirkan pengalaman tersebut secara rasional dan adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa faktor kognitif memiliki peran penting dalam menentukan muncul atau tidaknya kecemasan sosial.

Berdasarkan seluruh temuan riset yang telah ditampilkan, bisa dirangkum bahwa ada jalinan yang signifikan antara body shaming dan kecemasan sosial pada peserta didik SMA Harapan 3. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman atau persepsi terhadap perlakuan body shaming tidak memiliki hubungan yang kuat dengan meningkatnya kecemasan sosial pada siswa. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa komentar atau penilaian negatif terhadap tubuh bergantung pada pola pikir pada setiap individu.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan antara body shaming dan kecemasan sosial pada siswa-siswi SMA Harapan 3 Medan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1. Ditemukan adanya negatif yang signifikan antara body shaming dan kecemasan sosial. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0.655$ dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat body shaming pada mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami, dan begitu sebaliknya. 2. Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 75 responden

(75%) pada variabel kecemasan sosial dan 60 responden (60%) pada variabel body shaming. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi kecemasan sosial dan pengalaman body shaming pada mahasiswa cenderung berada pada tingkat sedang. Selain itu, kecemasan sosial tidak hanya dipengaruhi oleh body shaming, namun oleh faktor lain seperti citra diri yang rendah, pengalaman traumatis, dan pengaruh teman sebaya, di mana faktor yang paling dominan adalah citra diri yang rendah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, peneliti merekomendasikan beberapa saran sebagai berikut: a. Saran Bagi Siswa Bagi siswa yang mengalami tindakan body shaming untuk tidak ragu bercerita kepada guru, konselor, atau orang tua. Dukungan dari orang dewasa dapat menjadi langkah awal untuk penyelesaian masalah. Selain itu, siswa dapat ikut serta kegiatan yang dapat meningkatkan rasa percaya diri, seperti seni, olahraga, atau organisasi siswa. b. Saran Bagi SMA Harapan 3 Medan Pihak sekolah senantiasa memberikan akses akses siswa ke layanan konseling, terutama untuk membantu mereka yang mengalami kecemasan sosial akibat body shaming. Membuat peraturan tegas agar sekolah menjadi tempat yang bebas dari segala bentuk perundungan, termasuk body shaming. c. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya Penelitian berikutnya dapat memperluas topik dengan menambahkan faktor lain yang juga memengaruhi kecemasan sosial, seperti beban tugas sekolah, karakter pribadi, atau rasa percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran self-esteem remaja perempuan yang merasa “imperfect” akibat body shaming. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 94–103. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2889>
- Ariviana, R. (2021). *Body shaming dan dampaknya pada remaja*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cao, Y., Wang, J., Huang, Z., Qin, Y., Gao, S., Zhang, H., & Yuan, M. (2025). The Relationship Between Social Anxiety and Depression Among Rural High School Adolescents: The Mediating Role of Social Comparison and Social Support. 1–15.
- Chand, S. P., Kuckel, D. P., & Huecker, M. R. (2023). Cognitive behavioral therapy. Dalam *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Fauziah, D. P. (2022). Viktimisasi Perempuan Melalui Body Shaming. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 6(2), 9752–9759. <https://doi.org/10.58258/jisip.v6i2.3189>
- Fitria, N., & Lestari, I. (2023). Dimensi kecemasan sosial pada remaja: Tinjauan teoritis. *Jurnal Psikologi Sosial Humaniora*, 7(2), 112–123.
- Gatria, R, R, P, A. (2024). Kecemasan sosial dan faktor pemicunya pada

- remaja. Jurnal Psikologi Perkembangan, 6(1), 30–41.
- Ghozali, I. (2019). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 27. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Iksan, M., Rahmawati, N., & Sari, D. (2022). Pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja perempuan. Jurnal Psikologi Kesehatan Mental, 4(2), 78–90.
- Joae, P., Nito, B., Studi, P., Keperawan, S., Kesehatan, F., Mulia, U. S., Studi, P., Ners, P., Kesehatan, F., Sari, U., & Luar, P. (2024). Hubungan body shaming dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. JKJ: Jurnal Keperawatan Jiwa, 12(4), 847–858.
- Kompas. com (2022). Terungkap, Generasi Molenial dan Z ternyata lebih mudah cemas. <https://lifestyle.kompas.com>
- Nathalyne, H., Saurmauli, E. H. O., & Roderthani, I. L. (2025). Gambaran Kecemasan Sosial Pada Remaja SMA Negeri Di Kecamatan Medan Kota Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022. 11(1), 1–4.
- Novianti, E., Aminah, I., Tobing, D. L. (2023). Kecemasan sosial pada remaja yang mengalami perundungan di Desa Ragajaya. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 15(1).
- Nuryuliza, D., Sari, A. P., & Wulandari, R. (2024). Dampak body shaming terhadap citra tubuh negatif pada remaja. Jurnal Konseling dan Psikologi Remaja, 5(1), 59–70.
- Pitayanti, A., & Hartono, A. (2021). Hubungan body shaming dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN Tegalombo. Health Science Development Journal, 2(2), 21–26.
- Priyatno, D. (2018). Analisis Korelasi, Regresi, & Multivariate dengan SPSS. Gava Media. https://books.google.co.id/books?id=1H_ZzwEACAAJ
- Roflin, E., Zulvia, F. E., & Liberty, I. A. (2021). PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN DATA PENELITIAN BIDANG KEDOKTERAN. Penerbit NEM. https://books.google.co.id/books?id=_5YwEAAAQBAJ
- Roy, A. (2024). Analisa Pengaruh Antara Rencana Belajar , Locus of Control Terhadap Prestasi Belajar SMA BSM 1 Tahun 2024. Journal on Education, 06(02), 14700–14710.
- Rusyda, A. Y., Amelia, R., & Bolla, I. N. (2022). Pengalaman siswi di SMK kesehatan mengalami body shaming. Journal of Community Health, 2(1), 1–7.
- Sintia, I., Parasella, M. D., & Nohe, D. A. (2022). PERBANDINGAN TINGKAT KONSISTENSI UJI DISTRIBUSI NORMALITAS PADA KASUS TINGKAT PENGANGGURAN DI JAWA.
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, S., & Saskitha, D. A. (2024). TEHNIK

- | | |
|---|--|
| <p>ANALISIS DATA
KUANTITATIF DAN
KUALITATIF DALAM
PENELITIAN ILMIAH
Sofwatillah1,. Journal Genta
Mulia, 15(2), 79–91.</p> | <p>EMBA, 12(1), 1096–1105. Yi-ting, T., & Xian, L. J. (2025). Body dissatisfaction and anxiety predict binge eating and eating disorder psychopathology in Malaysian adolescent girls and young women.</p> |
|---|--|
-
- | | |
|---|---|
| <p>Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. 9, 2721–2731.</p> <p>Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.</p> <p>Syofian, S., Setiyaningsih, T., Syamsiah, N., Informatika, T., Teknik, F., & Persada, U. D. (2015). Otomatisasi metode penelitian skala likert berbasis web. November, 1–8.</p> <p>Tribunnews.com. (2024). Kasus body shaming di Indonesia meningkat, remaja jadi korban terbanyak. Tribunnews.
https://www.tribunnews.com</p> <p>Wijaya, A. (2021). Kecemasan sosial pada remaja akibat tekanan lingkungan terhadap penampilan. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Remaja, 3(1), 88–97.</p> <p>Wisamsur, C. A., Trang, I., Ogi, I., Fakultas, M., Wisamsur, C. A., Trang, I., & Ogi, I. (2024). Pengaruh Kondisi Kerja Dan Perubahan Organisasi Terhadap Perilaku Kerja Di Pt. Pos Indonesia Kcu Manado The Influence Of Working Conditions And Organizational Changes On Employee Work Behavior At. Pt. Pos Indonesia Kcu Manado. Jurnal</p> | <p>Yusuf, A. M. (2004). Reliabilitas instrumen penelitian. Jurnal Metodologi Penelitian, 2(1), 20–35.</p> <p>ZAP Clinic Indonesia, & MarkPlus, Inc. (2020). ZAP Beauty Index 2020: Persepsi dan pengalaman perempuan Indonesia terkait kecantikan dan body image._</p> <p>Zhou, C., & Li, K. (2025). The effects of weight self-stigma on psychological distress in adolescents : the chain-mediated roles of fear of negative appearance evaluation and social appearance anxiety. September, 1–11.
https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1619694.</p> |
|---|---|